

Usah terlalu cepat menghukum!

Bersama
Dr Mohd Afifuddin Mohamad



SPM bukan penamat ia hanyalah satu halaman kecil dalam buku kehidupan yang sangat panjang. Namun, masyarakat kita sering membaca satu halaman, lalu menghakimi keseluruhan cerita

etiap kali keputusan Sijil Pelajaran Malaysia (SPM) diumumkan, kita menyaksikan satu fenomena yang berulang bukan sekadar pengumuman keputusan, tetapi pengumuman 'nilai manusia' di mata masyarakat. Yang cemerlang diraikan seperti wira, yang sederhana dipandang biasa dan yang kurang berjaya sering kali dihukum diam-diam. Seolah-olah sehelai slip keputusan mampu menentukan seluruh perjalanan hidup seseorang. Kita terlalu cepat membuat kesimpulan, seolah-olah masa depan anak muda boleh diramal hanya melalui huruf A, B atau C.

Hakikatnya, SPM bukan penamat ia hanyalah satu halaman kecil dalam buku kehidupan yang sangat panjang. Namun, masyarakat kita sering membaca satu halaman, lalu menghakimi keseluruhan cerita. Kita lupa kehidupan bukan skrip yang pendek, tetapi novel yang penuh liku. Ada yang bermula perlahan, tetapi bangkit di pertengahan. Ada yang hebat di awal, tetapi kemudian hilang arah. Menilai masa depan berdasarkan satu keputusan peperiksaan ibarat menilai seluruh lautan hanya dengan setitik air.

Lebih membimbangkan, tekanan ini tidak hanya datang dari masyarakat luar, tetapi juga dari dalam rumah. Tanpa sedar, ada ibu bapa yang menjadikan keputusan SPM sebagai ukuran nilai diri anak. Perbandingan demi perbandingan, kritikan demi kritikan akhirnya menjadi beban emosi yang berat. Dalam psikologi, keadaan ini boleh dikaitkan dengan kesan nocebo, iaitu apabila jangkaan negatif yang berulang membentuk realiti negatif dalam diri seseorang. Anak yang asalnya hanya 'tidak cemerlang' mula percaya dirinya 'tidak mampu'. Dan kepercayaan itu lebih berbahaya daripada keputusan peperiksaan itu sendiri.

Kita sebenarnya bukan sekadar menilai keputusan kita sedang membentuk identiti. Bayangkan seorang remaja seperti benih yang baru ditanam. Ia memerlukan masa, ruang dan sokongan untuk tumbuh. Namun, kita sering mendesak, membandingkan dan menghukum sebelum

sempat ia berkembang. Bagaimana benih itu mahu hidup jika setiap hari akarnya digoncang?

Realitinya, dunia hari ini tidak lagi bergerak dengan satu laluan sahaja. Kejayaan bukan lagi dimonopoli oleh kecemerlangan akademik semata-mata. Dunia membuka ruang luas kepada kemahiran, kreativiti, keusahawanan dan kecerdasan emosi. Ramai yang mungkin tidak cemerlang dalam peperiksaan, tetapi berjaya dalam kehidupan kerana mereka menemui kekuatan sebenar diri.

Kehidupan bukan perlumbaan pecut, tetapi maraton panjang yang menuntut ketahanan dan istiqamah. Namun, dalam menghadapi realiti ini, kita tidak boleh sekadar mengubah naratif kita perlu bertindak.

Bagi ibu bapa, langkah pertama ialah mengubah bahasa komunikasi. Gantikan ayat yang menghukum dengan ayat yang membina. Daripada "Kenapa kamu gagal?" kepada "Apa yang kita boleh perbaiki bersama?". Kata-kata adalah doa yang hidup dalam jiwa anak. Ia boleh menjadi ubat atau racun. Ibu bapa juga perlu mengiktiraf usaha, bukan sekadar hasil. Anak yang berusaha tetapi tidak mencapai keputusan cemerlang masih berada di landasan yang betul mereka hanya memerlukan masa dan bimbingan.

Selain itu, ibu bapa perlu membantu anak mengenali kekuatan diri. Tidak semua anak dicipta untuk cemerlang

dalam akademik, tetapi setiap anak pasti mempunyai potensi tersendiri. Ada yang kuat dalam kemahiran teknikal, ada yang berbakat dalam komunikasi, ada yang kreatif dalam bidang seni atau digital. Tugas ibu bapa ialah menjadi cermin yang membantu anak melihat kelebihan dirinya, bukan menjadi hakim yang hanya menilai kekurangannya.

Lebih penting, ibu bapa perlu menjadi ruang selamat emosi kepada anak. Dalam dunia yang penuh tekanan, anak memerlukan satu tempat untuk kembali tempat yang tidak menghakimi, tetapi menerima. Apabila rumah menjadi tempat paling selamat, anak akan lebih kuat menghadapi dunia luar.

Bagi anak muda, keputusan yang tidak memuaskan bukanlah tanda tamatnya perjalanan, tetapi tanda laluan perlu diubah. Langkah pertama menerima realiti tanpa menghukum diri sendiri. Kegagalan bukan identiti ia hanya pengalaman. Jangan biar satu keputusan menentukan cara anda melihat diri sendiri.

Seterusnya, anak muda perlu membina semula arah hidup. Tanya diri apa yang aku minat dan apa yang aku boleh kuasai. Dunia hari ini menyediakan pelbagai laluan seperti TVET, kemahiran digital, keusahawanan, latihan industri dan pelbagai lagi. Jalan mungkin berbeza, tetapi destinasi kejayaan tetap terbuka luas bagi yang berusaha.

Anak muda juga perlu melatih daya tahan mental.

Kehidupan tidak akan sentiasa memihak kepada kita, tetapi kekuatan sebenar terletak pada kemampuan untuk bangkit semula. Seperti besi yang ditempa dengan api, manusia juga menjadi kuat melalui ujian.

Akhir sekali, bina sokongan positif sama ada rakan, mentor atau guru yang mampu membimbing. Jangan berjalan seorang diri dalam fasa mencabar ini. Kadangkala satu nasihat yang betul mampu mengubah keseluruhan arah hidup.

Namun, di sebalik semua ini, kita perlu sedar setiap kegagalan menyimpan benih kejayaan yang belum sempat tumbuh. Seperti tanah yang gersang, ia mungkin kelihatan mati di permukaan, tetapi di bawahnya sedang berlaku proses kehidupan yang perlahan. Anak muda yang hari ini kecewa, mungkin sedang membina kekuatan dalaman yang tidak dapat dilihat sesiapa.

Kita juga harus memahami jalan hidup tidak sentiasa lurus. Ada yang perlu berpusing, jatuh dan bangkit sebelum menemui arah sebenar. Tetapi setiap liku itu bukan kesilapan, ia adalah pembelajaran. Seperti sungai yang berliku sebelum sampai ke laut, perjalanan yang panjang itulah yang membentuk kekuatan arusnya.

Penulis Psyarah Psikologi dan Psikospiritual di Jabatan Kesihatan Komuniti, Pusat Kanser Tun Abdullah Ahmad Badawi (PKTAAB), Universiti Sains Malaysia (USM)

dialog kotaraya oleh yon



